

Ensalada de Lechuga Romana y Sanda

Makes: 50 or 100 servings

50 Servings 100 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Vinagre de cidra		2 tzas		4 tzas
Puré de Frambuesas, congelado o como salsa coulis		2 tzas		4 tzas
Aceite vegetal		1 tza		2 tzas
Mostaza Dijon		4 Cdas		1/2 tza
Lechuga romana		50 tzas alrededor de 14 cabezas		100 tzas alrededor de 28 cabezas
Sandía en cubos		26 tzas		52 tzas
Naranja, gajos		13 tzas		26 tzas

Directions

1. Para el aderezo: combine el vinagre, salsa coulis, aceite, mostaza y pimienta en una licuadora o procesador de alimentos. Combine bien hasta que estén hechos puré.
2. Refrigere el aderezo hasta que esté listo para usarlo.
3. Lave y seque la lechuga romana, córtele el corazón. Quiebre en trozos del tamaño de un bocado y coloque 1 taza de trozos de lechuga sobre platos individuales o platos hondos.
4. Pele, quite las semillas y corte la sandía en cubos de 1".
5. Pele, quite las semillas (si lo necesita) y corte la naranja en gajos.
6. Vierta el aderezo sobre la lechuga.
7. Coloque ½ taza de sandía y ½ taza de naranja encima de las lechugas aderezadas y sirva

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	113	
Total Fat	5 g	
Protein	2.1 g	
Carbohydrates	17.2 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	0.3 g	
Sodium	46.6 mg	

Meal Components

Fruits	2 cups
Vegetables	2 cups

inmediatamente.